

Zalecenia żywieniowe w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet ciężarnych i w okresie laktacji

Podaż energii należy zwiększyć względem zapotrzebowania sprzed ciąży

- ➔ I trymestr + 70 kcal
- ➔ II trymestr + 260 kcal
- ➔ III trymestr + 500 kcal
- ➔ kobiety karmiące piersią 0-6 miesięcy po porodzie + 500 kcal

Podaż białka powinna wynosić:

- ➔ w ciąży - 1,2 g białka na kilogram masy ciała
- ➔ w okresie laktacji - 1,45 g białka na kilogram masy ciała

Podstawowe zalecenia żywieniowe

- ➔ Należy zadbać o prawidłową **podaż płynów** to ok. **2,3 l dla kobiet ciężarnych; 2,7 l w okresie laktacji**. Woda o mineralizacji <700 mg/l oraz niskiej zawartości sodu (tj. <15 mg/l).
- ➔ **Zaleca się spożywanie 5-6 posiłków**, 3 główne posiłki tj. śniadanie, obiad i kolację oraz posiłki uzupełniające, - II śniadanie, podwieczorek i /lub II kolację.
- ➔ **Znacznemu ograniczeniu lub wykluczeniu podlegają węglowodany łatwo przyswajalne – glukoza, fruktoza, sacharoza.**
- ➔ **Głównym źródłem węglowodanów w diecie powinny być produkty zbożowe z pełnego przemiału.**
Należy wybierać produkty o niskim indeksie glikemicznym (IG<50) i w mniejszym stopniu o średnim indeksie glikemicznym (50-75)
- ➔ **Produkty węglowodanowe nie powinny być spożywane samodzielnie**, do każdego posiłku należy włączyć produkty białkowe (mięso/nabiał/ryby) lub tłuszczowe (pochodzenia roślinnego - oleje/orzechy/nasiona/gorzka czekolada min. 80% zaw. kakao).
- ➔ **Zaleca się skrócenie obróbki termicznej** - potrawy/produkty przygotowywane „al dente”/półtwarde (gotowanie, gotowanie na parze, duszenie bez podsmażania). Temperatura posiłków powinna być umiarkowana.
- ➔ **Zaleca się w ciągu dnia 4 porcje dozwolonych warzyw i 2 - 3 porcje dozwolonych owoców**; należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku z przewagą warzyw surowych. Dopuszcza się wykorzystanie produktów mrożonych. **Zaleca się wybieranie owoców mniej dojrzałych ze względu na mniejszą zawartość cukru** oraz o niskim indeksie glikemicznym. Warzywa przetworzone termicznie tylko w postaci „al dente”.
- ➔ **Mleko i przetwory mleczne**, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne fortifikowane, zastępujące produkty mleczne, powinny wystąpić co najmniej w **2 posiłkach w ciągu dnia** z uwzględnieniem odpowiedniej wielkości porcji (np. 1 porcja to: szklanka mleka/kefiru/jogurt/maślanki naturalnej/2 plastry sera żółtego/50 g sera twarogowego).
- ➔ **Do każdego posiłku należy zaplanować porcję z grupy mięso/jaja/nabiał fermentowany/nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego.**
Nasiona roślin strączkowych i/lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 1-2 x w tygodniu.
- ➔ **Ryby i/lub przetwory rybne** (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić **2 razy w tygodniu** (w tym min. 1x tłustą).
- ➔ **Należy ograniczyć spożycie tłuszczów zwierzęcych, nasyconych kwasów tłuszczowych oraz cholesterolu.** Tłuszcze zwierzęce powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego.
- ➔ **W każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszczów** ze zwróceniem szczególnej uwagi na tłuszcze roślinne. **Przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w nasycone kwasy tłuszczowe.**
- ➔ **Dieta powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych** z wykluczeniem produktów wzdymających i ciężkostrawnych. Znacznemu ograniczeniu podlega także smażenie.
- ➔ **Należy eliminować cukry dodane** (tj. monocukry i dwocukry dodawane do żywności) oraz ograniczyć podaż soli.

Aktywność fizyczna

Zaleca się, aby wszystkie kobiety w ciąży i w połogu, które nie mają przeciwwskazań, podejmowały regularną aktywność fizyczną

Zgodnie z rekomendacjami Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników (PTGiP) zaleca się, aby kobiety ciężarne suplementowały kwas foliowy, witaminę D3, jod oraz kwas DHA (kwas dokozaheksaenowy)



Zalecenia żywieniowe w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet ciężarnych i w okresie laktacji

Grupa produktów spożywczych	Produkty zalecane	Produkty podlegające znacznemu ograniczeniu/okazjonalne
Produkty zbożowe	wszystkie maki pełnoziarniste; pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren; pieczywo żytnie i mieszane; pieczywo o obniżonym IG; kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, kasza jaglana (w umiarkowanych ilościach); płatki naturalne pełnoziarniste gotowane al dente, np.: owsiane, gryczane, jęczmieniane, pszenne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego; makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszeniny z maki pełnoziarnistej (gotowane „al dente”); ryż naturalny brązowy, ryż czerwony; potrawy mączne z maki pełnoziarnistej, np.: pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach); otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe	białe pieczywo pszenne; pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu; kasze drobnoziarniste (manna, kukurydziana); płatki błyskawiczne, wafle ryżowe zwykłe; ryż biały; potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski; produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: paczki, faworki, racuchy; płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe
Warzywa i przetwory	warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone, kiszone; koktajle oraz smoothie bez dodatku cukru	napoje warzywne słodzone (uwaga na soki warzywne – czytać skład); surowe kiełki roślin; warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; w ograniczonej ilości: gotowana marchew, gotowane buraki, dynia na ciepło, kukurydza
Ziemniaki i Bataty	gotowane/pieczone	ziemniaki smażone (frytki, talarki); ziemniaki puree; puree w proszku; pieczone bataty
Owoce i przetwory	owoce mniej dojrzałe; owoce o IG <55; owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone; musy owocowe bez dodatku cukru; soki 100% owocowo-warzywne; kompoty bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach)	owoce o IG >55 szczególnie w przypadku wysokich wartości glikemii; owoce w syropach cukrowych; owoce kandyzowane; przetwory owocowe wysokosłodzone; owoce suszone
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie nasiona roślin strączkowych; produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli; niesłodzone napoje roślinne, hummus	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli; bób gotowany; w przypadku chorej tarczycy – soja
Nasiona, pestki, orzechy	wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, siemienia lnianego; w ograniczonych ilościach: „masło orzechowe” 100% z orzechów, bez dodatku soli, oleju palmowego cukru	orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze; „masło orzechowe” solone z dodatkiem cukru oleju palmowego; „masło kokosowe”
Mięso i przetwory mięsne	z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: poledwica, schab, szynka; chude gatunki wędlin wysokogatunkowych niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; pieczone paszety z chudego mięsa; w ograniczonych ilościach: mięso baranie, mięso z kaczki, mięso z gęsi	mięso surowe (np. tatar); mięso niedogotowane; wątróbka, tłuste wyroby mięsne: baleron, boczek; tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadela; tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; mięsa panierowane; tłuste wędliny, np. tłuste paszety; wędliny podrobowe (paszтетowa, wątróbka, salceson); mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu
Ryby i przetwory rybne	ryby morskie (np. łosoś norweski, halibut, karmazyn, dorsz, sola, mintaj, flądra, morskusz, sardynki); ryby słodkowodne (np. okoń, szczupak, sieja); owoce morza (np. krewetki)	duże ryby drapieżne (np. miecznik, rekin); łosoś bałtycki surowy i wędzony, troć bałtycka, szprot bałtycki wędzony; Potrawy z ryb surowych (tatar rybny, sushi); ryby wędzone na zimno; ryby konserwowe; ryby smażone na dużej ilości tłuszczu
Jaja i potrawy z jaj	jajka na miękko, jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu; omelety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu	jaja surowe; jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie
Mleko i produkty mleczne	mleko (2–3,2% tłuszczu) i sery twarogowe chude lub półtłuste, naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka, mleko ukwaszone); sery i twarogi tłuste/półtłuste/chude; w ograniczonych ilościach sery dojrzewające (grana padano, parmezan, cheddar, emmentaler); śmietana 12–18% tłuszczu (do zup i sosów); jogurt i kefir owocowe bez dodatku cukru (tzw. PURE)	sery i serki topione; produkty mleczne z mleka niepasteryzowanego (np. ser typu feta, ser camembert, ser brie, ser mozzarella; sery pleśniowe (np. gorgonzola) mleko skondensowane; mleko w proszku; jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru
Tłuszcze	oleje roślinne, głównie olej rzepakowy, oliwa z oliwek, z wyjątkiem oleju palmowego i kokosowego; w ograniczonych ilościach: masło, śmietana, margaryny miękkie, majonez, masło orzechowe 100% z orzechów bez dodatku soli, cukru, oleju palmowego	produkty zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych: żywność typu fast food; twarde margaryny, chipsy, zupy i sosy instant, ciasta, ciasteczka produkowane przemysłowo; tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: smalec, słonina, boczek; olej palmowy i kokosowy; masło klarowane; masło orzechowe z dodatkiem soli i cukru; frytura smaźalnica
Napoje	woda niegazowana, soki warzywne i warzywno-owocowe bez dodatku cukru; herbata – słabe napary herbaty czarnej i owocowej bez cukru; kawa naturalna, kawa zbożowa; bawarka; kakao naturalne (bez dodatku cukru); soki warzywne; soki owocowe (w ograniczonych ilościach); kompoty (bez dodatku cukru)	mocne napary herbaty czarnej i zielonej; napoje energetyzujące, napoje słodzone i napoje gazowane; syropy wysokosłodzone; napary ziołowe, mocna kawa, nektary owocowe, wody smakowe, w tym z dodatkiem cukru; napoje alkoholowe
Przyprawy	wszystkie naturalne przyprawy takie jak świeży koperek, zielona pietruszka, szczypiorek	gotowe mieszanki przyprawowe z dodatkiem soli; kostki rosołowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów; gotowe sosy sałatkowe i dressingi; przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej; koncentraty spożywcze (np. zupy w proszku, sosy, produkty typu fix).





TABELA INDEKSU GLIKEMICZNEGO

GRUPA PRODUKTÓW	NISKI IG (<55)	ŚREDNI IG (56 – 69)	WYSOKI IG (>70)
KASZE, ZIARNA ZBÓŻ	bulgur: 46 kasza gryczana gotowana 12 minut: 46 kasza jęczmienna (każdy rodzaj): 30 komosa ryżowa (quinoa) biała: 50 komosa ryżowa czerwona: 54 sorgo białe: 48	kasza kukurydziana: 68 kasza jaglana: 64 kuskus: 65 popcorn: 62 teff: 57	amarantus ekspandowany: 101 amarantus ugotowany: 92 pszenica ekspandowana: 80
PŁATKI, OTRĘBY	otręby owsiane: 55	płatki jęczmienne: 69 płatki z otrąb pszennych: 63 płatki owsiane górskie got. na wodzie: 58	płatki z amarantusa: 106 płatki kukurydziane: 80 płatki pszenne: 73 płatki owsiane błyskawiczne: 82
MAKARONY	makaron durum razowy got. 10 min.: 55 makaron z fasoli: 39 makaron ryżowy: 51 makaron sojowy: 47	makaron durum gotowany 10 min.: 61 makaron gryczany: 59	makaron kukurydziany: 73
RYŻ		ryż Arborio (do risotto): 69 ryż basmati, biały: 60 ryż brązowy: 65 ryż biały długozianisty: 62 ryż parboiled gotowany 10 min.: 68	ryż czerwony: 76 ryż jaśminowy: 89 ryż parboiled gotowany 20 min.: 75 sticky rice (ryż kleisty): 87
PIECZYWO, WAFLE	chleb żytni na zakwasie: 48 chleb żytni razowy z ziarnami: 55 pieczywo pełnoziarniste: 54 pumpernikiel: 49	chleb biały bezglutenowy: 59 chleb chrupki żytni: 63 chleb gryczany: 67 chleb orkiszowy pełnoziarnisty: 63 pieczywo chrupkie wielozianiste Wasa: 67 wafle ryżowe naturalne: 59	chleb pszenny z białej maki: 73 pieczywo Wasa chrupkie Sport: 87 wafle ryżowe z popcornem: 93 wafle ryżowe 7 ziaren z dzikim ryżem: 83
ZIEMNIAKI, BATATY, PLANTANY	bataty gotowane: 46 ziemniaki ugotowane schłodzone: 49 plantany niedojrzałe gotowane: 39	chipsy ziemniaczane: 56 frytki: 64 plantany dojrzałe gotowane: 66	bataty pieczone: 88 bataty smażone: 72 ziemniaki gotowane: 73 ziemniaki pieczone: 83
OWOCE ŚWIEŻE	arbuz: 50 Banan niedojrzały: 31 Borówka amerykańska: 28 grejpfrut: 26 Gruszka mało dojrzała: 24 Gruszka dojrzała, miękka: 33 jabłko: 44 mango: 48 mandarynki: 52 morele: 34 nektarynki: 43 pomarańcza: 45 śliwki: 32 truskawki: 40 winogrona zielone: 54 wiśnie: 41	banan dojrzały: 57 kaki: 61 kiwi: 58 liczi: 57 melon: 60 winogrona ciemne: 59	ananas: 85 brzoskwinia: 76
PRZETWORY UWAGA: ZGODNIE Z PRAWEM SOKI NIE MOGĄ BYĆ DOSŁADZANE		rodzynki: 64 rodzynki sułtańskie: 56 żurawina suszona słodzona: 62 brzoskwinie w puszcze (z cukrem): 64	liczi w syropie: 79
ROŚLINY STRĄCZKOWE	Wszystkie strączki (poza wymienionymi w rubryce z wysokim i średnim indeksem glikemicznym) będą miały niski IG	bób mrożony: 63	bób gotowany: 79
WARZYWA ŚWIEŻE I GOTOWANE	marchew surowa: 16 marchew surowa starta: 39 pomidor surowy: 23 dynia piżmowa ugotowana: 51 kukurydza gotowana: 55 kukurydza mrożona, podgrzana: 48 marchew gotowana: 32 marchew pokrojona w kostkę i ugot.: 49 sok marchewkowy: 43 sok pomidorowy bez cukru: 23	burak: 64 Kukurydza z puszki: 60	
PRODUKTY MLECZNE I ZAMIENNIKI	jogurt grecki: 12 jogurt grecki z miodem: 36 jogurt naturalny bez cukru: 17 jogurt owocowy: 35 kefir niskotłuszczowy naturalny: 36 mleko pełnotłuste: 37	mleko słodzone zagęszczone: 61 kefir niskotłuszczowy truskawkowy: 60	
ROŚLINNE ZAMIENNIKI PRODUKTÓW MLECZNYCH	jogurt sojowy owocowy: 50 napój sojowy 1,5% tł.: 31 napój sojowy 3% tł.: 37	napój kokosowo-ryżowy: 68 napój owsiany: 69	napój ryżowy: 86
NAPOJE (Z WYJĄTKIEM SOKÓW OWOCOWYCH)	Allsport orange: 53 Schweppes: 54 woda kokosowa: 55	Coca-Cola: 63 Fanta: 68 Poweraid orange: 65 Solo lemon: 58	Isostar: 70 Pepsi: 72 Piwo: 104 Piwo 0% alk.: 80
SUBSTANCJE SŁODZĄCE	erytrytol/mannitol: 0 sorbitol/isomalt: 9 ksylitol: 8 laktoza: 46 miód: 47 syrop z agawy: 13	cukier: 65 golden syrop: 63	glukoza: 100 maltoza: 105

